

ตารางที่ 32.1 รายงานปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวเฉพาะผู้บริโภครวม (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคนในกลุ่มประชากร	สัดส่วนร้อยละของจำนวนคน	ค่าเฉลี่ย	SD	SE	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่					
									5	10	50	95	97.5	99
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์													
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ข้าวเจ้าขลิบ	สุก	6841	59524831	92.7	5.49	3.75	0.10	1.53	1.94	4.67	12.22	15.13	18.75
2	ข้าวเจ้ากล	สุก	789	6774090	10.6	2.74	2.23	0.11	0.79	0.88	2.08	7.06	8.91	11.76
3	ข้าวเหนีย	สุก	5066	45989602	71.6	2.93	2.80	0.11	0.72	0.95	1.98	8.51	10.50	14.78
4	ข้าวต้ม	สุก	2865	22085449	34.4	5.54	3.56	0.09	2.24	2.73	4.65	11.87	15.29	18.12
5	โจ๊ก	สุก	1843	11634249	18.1	5.45	3.50	0.10	2.13	2.49	4.64	13.07	16.15	18.44
6	ขนมจีน	สุก	3921	37858598	59.0	4.36	2.71	0.07	1.74	1.99	3.82	9.19	11.20	14.63
7	วุ้นเส้น	สุก	2879	26136141	40.7	0.95	0.60	0.02	0.36	0.41	0.85	2.06	2.44	3.16
8	ก๋วยเตี๋ยว	สุก	1738	12827114	20.0	1.51	0.90	0.03	0.54	0.64	1.27	3.07	3.94	4.83
9	ก๋วยเตี๋ยว	สุก	2987	30465215	47.5	1.20	0.67	0.02	0.49	0.60	0.99	2.41	3.03	3.65
10	ก๋วยเตี๋ยว	สุก	1593	14814412	23.1	1.18	0.65	0.02	0.49	0.57	1.04	2.46	2.92	3.77
11	เกี๊ยมอี	สุก	81	640520	1.0	1.12	0.62	0.07	0.53	0.61	0.96	2.62	2.71	2.96
12	บะหมี่เห	สุก	2160	15734487	24.5	1.20	0.70	0.02	0.44	0.54	1.03	2.49	3.20	3.64
13	หมี่ซั่ว ห	สุก	216	1735556	2.7	1.27	0.68	0.06	0.43	0.63	1.15	2.56	2.96	3.39
14	มะกะโรนี	สุก	174	1160713	1.8	1.92	0.96	0.11	0.80	0.85	1.76	3.76	4.52	5.71
15	สปาเก็ต	สุก	250	1903355	3.0	2.01	1.00	0.08	0.80	0.86	1.90	3.93	4.55	5.22
16	ขนมปังข	รวมบริโภ	3365	26714975	41.6	0.75	0.55	0.01	0.29	0.32	0.62	1.83	2.34	2.89
17	ขนมปังโร	รวมบริโภ	669	5511479	8.6	0.73	0.42	0.02	0.32	0.35	0.67	1.32	1.83	2.29
18	โจ๊ก/ข้าว	สำเร็จรูป	857	4717860	7.3	0.86	0.61	0.03	0.35	0.42	0.66	2.04	2.62	3.62
19	บะหมี่กึ่ง	สำเร็จรูป	4475	37117676	57.8	1.19	0.62	0.01	0.60	0.69	1.01	2.48	3.01	3.55
20	ก๋วยเตี๋ยว	สำเร็จรูป	456	3391748	5.3	1.13	0.61	0.03	0.65	0.71	0.96	2.13	2.59	3.27
21	อาหารเช	สำเร็จรูป	715	2759239	4.3	0.55	0.36	0.02	0.16	0.22	0.43	1.30	1.49	1.75
22	ข้าวโพด	รวมบริโภ	5198	46558828	72.5	1.30	0.87	0.02	0.43	0.56	1.16	2.78	3.57	4.62
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ขนมปังโร	รวมบริโภ	1261	10056810	15.7	0.74	0.46	0.02	0.29	0.35	0.62	1.47	1.90	2.62
2	ขนมปังโร	รวมบริโภ	1318	12061516	18.8	1.02	0.56	0.02	0.44	0.50	0.95	1.88	2.44	3.27
3	ขนมปังกร	รวมบริโภ	509	3193452	5.0	0.30	0.21	0.01	0.105	0.13	0.24	0.65	0.88	1.15
4	ขนมปังข	รวมบริโภ	1706	9964235	15.5	0.62	0.47	0.02	0.17	0.22	0.47	1.62	1.89	2.47
5	เค้กหน้า	รวมบริโภ	1039	6145459	9.6	1.27	0.80	0.03	0.46	0.57	1.09	2.71	3.35	4.25
6	เค้กไม่มี	รวมบริโภ	919	7142436	11.1	0.97	0.68	0.03	0.26	0.30	0.90	2.22	2.95	3.33
7	พัฟ พาย	รวมบริโภ	444	3767545	5.9	0.89	0.49	0.04	0.38	0.42	0.78	1.70	2.49	2.74
8	ครัวซอง	รวมบริโภ	394	3350156	5.2	0.77	0.58	0.04	0.22	0.24	0.66	1.61	2.10	3.25
9	โดนัท	รวมบริโภ	1947	12736717	19.8	1.19	0.91	0.03	0.32	0.40	0.97	2.89	3.59	4.60
10	ขนมปังกร	รวมบริโภ	904	8994425	14.0	0.52	0.38	0.02	0.18	0.22	0.39	1.21	1.54	2.15
11	วาฟเฟิล	รวมบริโภ	543	2410193	3.8	1.59	0.98	0.05	0.50	0.69	1.23	3.52	4.09	4.83
12	ขนมโด	รวมบริโภ	880	4981101	7.8	1.77	1.27	0.06	0.59	0.74	1.37	4.06	5.20	7.62
13	แอสเคร	รวมบริโภ	188	1493965	2.3	0.80	0.65	0.07	0.21	0.29	0.59	1.88	2.17	4.28
14	เค้กกล้วย	รวมบริโภ	914	7457474	11.6	0.79	0.53	0.02	0.22	0.30	0.68	1.74	2.09	2.63
15	เวเฟอร์ส	สำเร็จรูป	620	3945546	6.1	0.53	0.34	0.02	0.16	0.23	0.43	1.15	1.45	1.67
16	เวเฟอร์ส	สำเร็จรูป	742	4049684	6.3	0.44	0.32	0.02	0.15	0.17	0.35	1.05	1.36	1.77
17	ขนมปังกร	สำเร็จรูป	1553	8281326	12.9	0.63	0.47	0.02	0.14	0.18	0.53	1.45	1.97	2.54
18	เวเฟอร์ช	รวมบริโภ	828	4100062	6.4	0.59	0.55	0.04	0.18	0.19	0.43	1.26	1.53	2.11
19	คุกกี้	รวมบริโภ	332	2090889	3.3	0.91	0.73	0.06	0.31	0.37	0.67	2.41	2.96	3.82

20	คุกกี้แซ่สำเร็จรูป	1904	11747899	18.3	0.79	0.54	0.02	0.21	0.31	0.64	1.90	2.36	2.80
21	พัฟเค้กสำเร็จรูป	2078	14457291	22.5	0.62	0.45	0.01	0.28	0.32	0.46	1.49	1.75	2.27
22	ขาลาเปาร่วมบริโ	1186	8668260	13.5	1.18	0.82	0.04	0.31	0.43	0.99	3.05	3.35	4.04
23	ขาลาเปาร่วมบริโ	2265	18252785	28.4	1.34	0.90	0.03	0.31	0.50	1.08	3.09	3.86	4.82
24	ขนมจีบ ร่วมบริโ	1929	14790344	23.0	1.45	1.00	0.03	0.48	0.58	1.13	3.34	4.33	5.45
25	เครป ใส่วร่วมบริโ	838	4524678	7.0	3.34	2.08	0.10	1.42	1.61	2.74	7.83	9.26	10.87
26	ปาหองร่วมบริโ	1749	14619362	22.8	0.83	0.59	0.02	0.29	0.34	0.73	1.76	2.24	3.17
1.3	ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)												
1	เบอร์เกอร์ร่วมบริโ	953	6134512	9.6	2.52	1.37	0.07	1.06	1.29	2.09	4.99	6.53	7.38
2	ฮอทดอกร่วมบริโ	462	2778875	4.3	1.84	0.99	0.05	0.83	1.00	1.61	3.68	4.95	6.21
3	แซนด์วิชร่วมบริโ	1502	12054093	18.8	1.31	0.81	0.03	0.46	0.55	1.09	2.73	3.43	4.38
4	พิซซ่า ร่วมบริโ	594	3957100	6.2	2.22	1.53	0.10	0.80	0.87	1.82	5.13	5.97	7.61
2	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์												
2.1	สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)												
1	เนื้อไก่ สุก	5863	51845181	80.8	0.83	0.70	0.01	0.23	0.27	0.62	2.21	2.80	3.58
2	เลือดไก่ สุก	1144	12160545	18.9	0.47	0.33	0.01	0.17	0.20	0.40	1.03	1.27	1.78
3	ตับไก่ สุก	2409	23659348	36.9	0.67	0.43	0.01	0.23	0.27	0.57	1.43	1.87	2.25
4	ก้นไก่ สุก	573	7595615	11.8	0.75	0.46	0.03	0.28	0.33	0.63	1.54	1.77	2.75
5	หนังไก่ร่วมบริโ	1700	12477261	19.4	0.58	0.38	0.01	0.20	0.24	0.48	1.24	1.61	2.06
6	ไส้กรอกร่วมบริโ	1854	12271000	19.1	1.31	1.26	0.06	0.32	0.42	0.92	3.41	4.39	6.80
7	ลูกชิ้นไก่ร่วมบริโ	1418	12142725	18.9	1.33	0.88	0.03	0.50	0.58	1.10	2.96	3.52	4.97
8	เนื้อเป็ด สุก	705	7927979	12.4	0.47	0.30	0.018	0.18	0.21	0.41	1.07	1.31	1.82
2.2	เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)												
1	เนื้อหมู สุก	6385	58293280	90.8	0.62	0.42	0.01	0.22	0.25	0.53	1.37	1.69	2.34
2	เลือดหมู สุก	2147	19218807	29.9	0.61	0.53	0.01	0.20	0.24	0.48	1.41	1.80	2.47
3	ตับหมู สุก	2039	20464553	31.9	0.35	0.21	0.007	0.14	0.16	0.32	0.73	0.86	1.21
4	ไตหมู สุก	364	5074194	7.9	0.20	0.11	0.01	0.070	0.083	0.17	0.39	0.43	0.62
5	ปอดหมู สุก	404	5643055	8.8	0.23	0.17	0.012	0.078	0.096	0.19	0.47	0.72	1.05
6	ลำไส้หมู สุก	965	12495561	19.5	0.93	0.55	0.03	0.37	0.44	0.84	1.89	2.40	3.52
7	หมูเค็ม ร่วมบริโ	836	8219875	12.8	0.39	0.26	0.011	0.15	0.17	0.33	0.89	1.11	1.47
8	หมูแผ่น ร่วมบริโ	505	3724452	5.8	0.19	0.15	0.008	0.063	0.074	0.15	0.47	0.63	0.69
9	หมูปิ้ง ร่วมบริโ	4376	37443201	58.3	0.80	0.56	0.01	0.25	0.31	0.62	1.88	2.26	2.86
10	หมูสะเต๊ะร่วมบริโ	1027	7661406	11.9	0.65	0.49	0.02	0.21	0.25	0.51	1.57	2.01	2.49
11	แฮม ร่วมบริโ	1237	14277428	22.2	0.72	0.45	0.02	0.28	0.32	0.62	1.66	1.82	2.23
12	หมูยอ ร่วมบริโ	2261	21858032	34.1	1.12	0.72	0.02	0.42	0.47	0.96	2.61	2.93	3.73
13	กุนเชียง ร่วมบริโ	2141	19609901	30.5	0.62	0.43	0.01	0.22	0.26	0.52	1.34	1.77	2.46
14	หมูหย็องร่วมบริโ	1282	9424338	14.7	0.12	0.10	0.003	0.034	0.040	0.09	0.31	0.40	0.56
15	แคบหมู ร่วมบริโ	1859	18657005	29.1	0.40	0.27	0.008	0.13	0.15	0.32	0.82	1.07	1.37
16	แฮม ร่วมบริโ	301	1850846	2.9	0.69	0.49	0.04	0.23	0.28	0.53	1.49	1.84	2.40
17	เบคอน สุก	413	2790919	4.3	0.39	0.30	0.02	0.10	0.15	0.32	0.90	0.98	1.59
18	ไส้กรอกร่วมบริโ	2831	22036163	34.3	1.22	0.97	0.02	0.34	0.45	0.95	3.01	3.84	5.11
19	ไส้กรอกร่วมบริโ	942	10054164	15.7	0.83	0.49	0.02	0.30	0.38	0.67	1.77	2.08	2.67
20	ไส้จั่ว ร่วมบริโ	311	3695218	5.8	1.32	0.58	0.04	0.53	0.67	1.25	2.56	2.86	3.05
21	ลูกชิ้นหมูร่วมบริโ	3973	35746669	55.7	1.30	0.87	0.02	0.49	0.59	1.09	2.93	3.68	4.84
2.3	เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)												
1	เนื้อวัว สุก	1605	18153016	28.3	0.49	0.27	0.01	0.19	0.22	0.45	1.00	1.27	1.43
2	เครื่องใน สุก	449	6003650	9.4	1.15	0.80	0.07	0.43	0.49	1.01	2.49	2.67	4.78
3	เนื้อเค็ม ร่วมบริโ	420	4636202	7.2	0.42	0.33	0.02	0.15	0.16	0.36	0.99	1.35	2.44
4	ลูกชิ้นเนื้อร่วมบริโ	1620	16715429	26.0	1.24	0.86	0.03	0.44	0.55	1.05	2.78	3.44	4.23
2.4	สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)												
1	ปลาน้ำจืด สุก	2162	24867479	38.7	1.21	0.69	0.02	0.45	0.54	1.03	2.43	3.02	3.83
2	ปลาน้ำจืด สุก	2671	29333726	45.7	0.88	0.54	0.02	0.31	0.38	0.73	1.85	2.31	2.94
3	ปลาน้ำจืด สุก	4528	43693917	68.1	1.29	2.02	0.03	0.43	0.55	0.99	2.87	3.64	4.35

4	ปลาน้ำจืด	สุก	1688	16991373	26.5	0.67	0.44	0.01	0.24	0.28	0.58	1.35	1.76	2.48
5	ปลาร้า	ดิบ	436	6162692	9.6	0.31	0.17	0.01	0.12	0.15	0.30	0.63	0.73	0.94
6	ปลากระป๋อง	สุก	182	1735642	2.7	0.20	0.13	0.012	0.077	0.081	0.15	0.42	0.50	0.60
7	กุ้งน้ำจืด	สุก	1750	15060166	23.5	1.16	1.02	0.03	0.33	0.42	0.82	3.24	3.95	4.60
8	กุ้งฝอย	สุก	500	6050716	9.4	0.29	0.27	0.02	0.095	0.107	0.22	0.67	1.18	1.84
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	449	6791382	10.6	1.62	1.06	0.07	0.43	0.60	1.29	3.86	4.56	5.24
10	เขียด	สุก	261	4936400	7.7	0.48	0.34	0.02	0.19	0.21	0.43	1.05	1.45	1.95
11	หอยขม	สุก	1138	14675643	22.9	0.70	0.49	0.03	0.25	0.29	0.58	1.40	1.93	3.04
12	หอยโข่ง	สุก	147	1975464	3.1	0.54	0.42	0.06	0.18	0.23	0.39	1.63	2.20	2.29
13	หอยกาบ	สุก	126	1281270	2.0	0.60	0.44	0.06	0.20	0.24	0.47	1.54	1.65	1.93
2.5	สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนบริโภค/วัน)													
1	ปลาทะเล	สุก	1153	9009048	14.0	0.75	0.45	0.02	0.32	0.35	0.66	1.73	2.13	2.47
2	ปลาทูน่า	สุก	6118	54621641	85.1	0.64	0.52	0.01	0.18	0.22	0.47	1.55	1.83	2.55
3	ปลาทะเล	สุก	748	7543271	11.8	0.42	0.27	0.013	0.15	0.18	0.34	0.95	1.18	1.47
4	ปลากุเลา	สุก	525	5061246	7.9	0.28	0.20	0.010	0.119	0.13	0.22	0.72	0.81	0.86
5	ปลาฉิ่งฉลาม	สุก	395	3602626	5.6	0.32	0.21	0.02	0.123	0.14	0.28	0.80	0.89	1.06
6	หมึก (ปล)	สุก	3704	34376786	53.6	0.81	0.60	0.014	0.29	0.34	0.67	1.97	2.47	3.24
7	ปลาหมึก	สุก	909	5893457	9.2	0.21	0.15	0.006	0.069	0.084	0.16	0.53	0.67	0.79
8	ปลาหมึก	สุก	728	7928996	12.4	0.15	0.11	0.006	0.052	0.063	0.13	0.33	0.45	0.65
9	กุ้งทะเล	สุก	3177	25318929	39.4	1.08	0.85	0.02	0.36	0.42	0.85	2.61	3.23	4.47
10	กุ้งแห้ง	สุก	1022	9446900	14.7	0.11	0.07	0.003	0.041	0.047	0.10	0.23	0.29	0.35
11	ปูม้า	สุก	1398	10619878	16.5	0.88	0.65	0.02	0.26	0.34	0.70	2.26	2.78	3.28
12	หอยแมลง	สุก	1618	14473029	22.5	0.66	0.53	0.02	0.21	0.24	0.50	1.66	2.23	3.25
13	หอยนาง	ดิบ	372	4044893	6.3	1.02	0.63	0.05	0.42	0.46	0.90	2.31	2.87	3.77
14	หอยลาย	สุก	820	7547190	11.8	0.82	0.50	0.03	0.31	0.36	0.68	1.73	2.22	2.79
15	หอยแครง	สุก	1861	16490750	25.7	0.91	0.72	0.03	0.30	0.36	0.68	2.21	3.20	4.31
16	หอยหว่า	สุก	73	577686	0.9	0.57	0.53	0.06	0.19	0.25	0.47	1.01	1.68	2.41
17	ปลากระป๋องสำเร็จรูป		4049	36267585	56.5	0.74	0.51	0.010	0.26	0.30	0.62	1.72	2.04	2.63
18	ปลากระป๋องสำเร็จรูป		299	2176315	3.4	0.35	0.19	0.016	0.14	0.15	0.29	0.63	0.79	1.00
19	ปลาทูน่าสำเร็จรูป		247	1786341	2.8	0.54	0.45	0.06	0.19	0.21	0.45	1.15	1.46	3.15
20	ปูอัด	สุก	2545	16873288	26.3	1.06	0.87	0.03	0.30	0.38	0.79	2.71	3.40	4.66
21	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	359	2951906	4.6	1.13	0.75	0.05	0.37	0.49	0.88	2.57	2.84	3.44
22	ลูกชิ้นปลา	สุก	1851	16361225	25.5	1.09	0.69	0.02	0.44	0.53	0.87	2.27	2.94	4.19
2.6	แมลง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนบริโภค/วัน)													
1	ด้กแตน	สุก	287	3279447	5.1	0.54	0.36	0.03	0.18	0.21	0.45	1.28	1.53	2.05
2	จิ้งหรีด	สุก	736	10002329	15.6	0.46	0.28	0.012	0.17	0.19	0.41	1.00	1.22	1.48
3	แมลงกิ้งก่า	สุก	95	1636267	2.5	0.64	0.51	0.08	0.18	0.29	0.51	1.27	3.04	3.04
4	แมลงดา	สุก	97	1821014	2.8	0.19	0.11	0.013	0.059	0.083	0.18	0.43	0.52	0.58
5	ด้กแต้	สุก	467	4677034	7.3	0.70	0.55	0.04	0.22	0.27	0.55	1.69	2.26	2.92
6	หนอนไหม	สุก	179	1509886	2.4	0.23	0.17	0.015	0.071	0.080	0.20	0.51	0.72	0.88
3	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนบริโภค/วัน)													
1	ไข่ไก่	สุก	6897	60816200	94.7	1.12	0.76	0.01	0.50	0.60	0.88	2.51	3.10	4.02
2	ไข่เป็ด	สุก	2171	20700105	32.2	1.21	0.75	0.02	0.52	0.64	1.00	2.59	3.33	3.87
3	ไข่นกกระทา	สุก	1339	8190790	12.8	0.93	0.77	0.02	0.25	0.31	0.67	2.42	3.05	4.12
4	ไข่ปลา	สุก	594	5552506	8.7	0.27	0.22	0.014	0.090	0.099	0.20	0.70	0.87	1.18
5	ไข่ปลาห่าน	สุก	459	4168485	6.5	0.69	0.50	0.04	0.15	0.22	0.51	2.00	2.14	2.31
6	ไข่เค็ม	สุก	1811	17112980	26.7	0.66	0.38	0.013	0.23	0.28	0.57	1.31	1.53	2.05
7	ไข่เยี่ยววง	สุก	527	6224966	9.7	0.75	0.41	0.03	0.22	0.34	0.71	1.62	1.89	1.97
8	เต้าหู้ไข่	สุก	3866	31695111	49.4	1.31	0.97	0.02	0.41	0.48	1.05	2.96	3.89	5.36
4	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนบริโภค/วัน)													
1	ถั่วลิสงคั่ว	สุก	1546	15487859	44.8	56.04	26.24	1.36	30.00	30.00	60.00	120.00	120.00	120.00
2	ถั่วลิสงคั่ว	สุก	378	3589880	10.4	38.28	25.32	2.11	11.00	20.00	22.50	100.00	100.00	100.00
3	ถั่วลิสงคั่ว	สุก	557	4082974	11.8	27.55	14.40	0.88	11.00	22.00	22.00	44.00	47.50	95.00
4	ถั่วลิสงคั่ว	สุก	222	2411811	7.0	32.26	18.97	1.91	8.25	16.50	33.00	66.00	72.00	72.00

5	ถั่วปากอ้า	พร้อมบริโภค	169	1605503	4.6	23.67	10.17	1.14	6.75	13.50	27.00	54.00	54.00	54.00	
6	ถั่วเหลือง	พร้อมบริโภค	40	367086	1.1	20.77	8.28	1.72	8.13	16.25	16.25	32.50	32.50	32.50	
7	ถั่วทอง	พร้อมบริโภค	199	1889282	5.5	24.36	12.83	1.44	8.25	8.25	16.50	33.00	66.00	66.00	
8	ถั่วลิ้นเต้	พร้อมบริโภค	235	1536659	4.4	30.52	16.56	1.34	17.50	17.50	35.00	44.00	44.00	80.00	
9	เมล็ดมะม่วง	พร้อมบริโภค	416	3452478	10.0	27.11	15.22	1.17	10.00	10.00	20.00	40.00	40.00	40.00	
10	เมล็ดพริก	พร้อมบริโภค	488	3799552	11.0	28.60	18.90	1.49	6.88	12.00	24.00	55.00	55.00	110.00	
11	ถั่วแดง	สุก	609	6714208	19.4	44.56	19.87	1.21	17.75	35.50	35.50	71.00	71.00	71.00	
12	ถั่วดำ	สุก	579	6647575	19.2	45.93	18.92	1.38	17.75	35.50	35.50	71.00	71.00	71.00	
13	ถั่วเขียว	สุก	812	7574520	21.9	54.58	20.90	1.07	33.00	33.00	66.00	66.00	132.00	132.00	
14	ถั่วแระ	(พร้อมบริโภค)	346	3282052	9.5	55.06	29.00	2.47	30.50	30.50	61.00	122.00	122.00	122.00	
15	เมล็ดแมงลัก	ดิบคั้นรูป	577	5081199	14.7	18.55	13.58	0.68	7.00	7.00	14.00	28.00	42.00	56.00	
16	ลูกเดือย	สุก	542	5826771	16.9	22.42	14.62	0.89	8.25	8.25	16.50	66.00	66.00	66.00	
17	แปะก๊วย	สุก	245	3204383	9.3	24.68	9.43	0.86	17.00	17.00	17.00	34.00	34.00	34.00	
18	เกาลัด	สุก	477	3483183	10.1	59.31	54.07	5.76	16.00	32.00	32.00	160.00	256.00	320.00	
19	เมล็ดขนุน	สุก	141	1397431	4.0	66.44	36.51	4.36	35.00	35.00	70.00	140.00	140.00	140.00	
20	งาดำ	งา	สุก	246	2432747	7.0	6.70	4.01	0.36	2.25	4.50	4.50	18.00	18.00	18.00
21	เต้าหู้ขาว	สุก	136	1629247	4.7	107.57	62.89	11.45	55.00	55.00	110.00	220.00	220.00	220.00	
22	เต้าหู้เหลือง	สุก	312	3521628	10.2	93.79	85.26	9.94	25.00	50.00	50.00	200.00	200.00	600.00	
23	เต้าหู้ขาว	สุก	249	2826922	8.2	102.82	59.71	5.92	27.50	55.00	110.00	220.00	220.00	220.00	
24	ฟองเต้าหู้	ดิบคั้นรูป	97	1016764	2.9	10.82	4.91	0.75	3.50	7.00	14.00	14.00	28.00	28.00	
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	67	859598	2.5	6.73	3.72	0.70	2.25	2.25	4.50	18.00	18.00	18.00	
26	โปรตีนถั่ว	สุก	27	275956	0.8	35.76	18.52	4.96	14.50	14.50	29.00	58.00	87.00	87.00	
5	นม และผลิตภัณฑ์ (มีลลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)														
1	นมสดรสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดน มาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	3357	22598189	35.2	5.30	6.22	0.11	1.91	2.24	3.76	12.50	18.29	31.25	

2	นมสดรสหวานรสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	1644	10610369	16.5	4.90	4.45	0.11	1.99	2.42	3.85	11.16	13.44	22.22
3	นมข้นจืดสำเร็จรูป		737	6365359	9.9	0.46	0.29	0.01	0.19	0.21	0.39	1.05	1.23	1.42
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม		2427	18196197	28.3	2.87	2.37	0.07	1.04	1.17	2.23	6.64	8.96	11.59
5	นมเปรี้ยว	พร้อมดื่ม	2360	18732714	29.2	3.67	2.97	0.07	1.49	1.74	3.01	8.15	10.40	13.85
6	ไมโล โอพร้อมดื่ม		2054	11695002	18.2	5.05	3.31	0.10	2.07	2.46	3.99	11.92	14.18	16.79
7	โยเกิร์ต (สำเร็จรูป)		1337	8483846	13.2	2.96	1.92	0.07	1.29	1.47	2.42	7.33	8.59	9.79
8	เนยแข็งสำเร็จรูป		149	781354	1.2	0.39	0.27	0.03	0.109	0.17	0.33	0.91	1.17	1.40
9	นมอัลมอนด์สำเร็จรูป		543	2373279	3.7	0.58	0.42	0.03	0.149	0.21	0.46	1.47	1.67	2.16
6	ผัก และผักแปรรูป													
6.1	ผัก													
6.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กระเทียม	สด	4341	49669768	77.4	0.08	0.08	0.002	0.023	0.03	0.06	0.19	0.28	0.41
2	ต้นกระเทียม	สุก	415	5199708	8.1	0.41	0.19	0.01	0.17	0.20	0.39	0.77	0.82	1.03
3	หอมแดง	สด	3883	45918845	71.5	0.08	0.08	0.002	0.026	0.031	0.07	0.18	0.27	0.42
4	หอมหัวใหญ่	สด	2835	31048378	48.4	0.45	0.26	0.007	0.19	0.22	0.42	0.99	1.15	1.32
5	ดอกหอม	สุก	776	8532333	13.3	0.55	0.36	0.02	0.19	0.22	0.46	1.10	1.31	2.24
6	ต้นหอม	สด	5006	52649536	82.0	0.09	0.08	0.002	0.027	0.031	0.07	0.19	0.25	0.36
7	ดอกกุยช่าย	สุก	727	7801071	12.2	0.58	0.34	0.02	0.24	0.28	0.51	1.28	1.38	1.73
8	ใบกุยช่าย	สด	585	6879191	10.7	0.50	0.36	0.02	0.20	0.22	0.41	1.09	1.20	1.64
6.1.2	หัวกะหล่ำ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	555	6646166	10.4	0.54	0.30	0.02	0.20	0.23	0.45	1.07	1.24	1.74
2	กะหล่ำปลี	สุก	4564	44145381	68.8	0.48	0.31	0.008	0.19	0.21	0.43	1.07	1.24	1.61
3	กะหล่ำตาด	สุก	2335	24280526	37.8	0.83	0.47	0.01	0.33	0.38	0.76	1.66	1.97	2.76
4	บรอกโคลี	สุก	1717	13890145	21.6	0.91	0.54	0.02	0.35	0.42	0.79	1.93	2.22	3.08
6.1.3	ผักผล (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กระเจี๊ยบ	สุก	614	8267991	12.9	0.42	0.23	0.013	0.14	0.21	0.36	0.73	0.82	1.21
2	ขุ่นอ่อน	สุก	445	6846010	10.7	0.80	0.42	0.03	0.30	0.36	0.71	1.53	1.72	1.84
3	ข้าวโพด	สุก	2869	26662226	41.5	0.53	0.38	0.013	0.19	0.22	0.44	1.15	1.44	2.01
4	ถั่วแขก	สด	136	1722796	2.7	0.59	0.32	0.03	0.19	0.30	0.56	1.12	1.40	2.01
5	ถั่วงอก	สด	4870	45607828	71.1	0.34	0.22	0.005	0.12	0.14	0.29	0.71	0.88	1.10
6	ถั่วฝักยาว	สด	5215	51763184	80.6	0.68	0.40	0.01	0.26	0.30	0.61	1.40	1.64	2.09
7	ถั่วพุ่ม (ถั่ว)	สด	165	2503230	3.9	0.64	0.40	0.04	0.22	0.29	0.56	1.38	1.54	2.13
8	ถั่วพู	สด	1225	14012466	21.8	0.30	0.16	0.006	0.12	0.15	0.27	0.63	0.68	0.76
9	ถั่วลันเตา	สุก	879	8750695	13.6	0.64	0.36	0.02	0.24	0.28	0.56	1.34	1.63	2.00

10	พริกขี้หนู	สด	3907	46193546	72.0	0.05	0.04	0.001	0.014	0.018	0.04	0.11	0.17	0.25
11	พริกขี้ฟ้า	สด	985	12597576	19.6	0.10	0.06	0.003	0.034	0.042	0.09	0.20	0.23	0.35
12	พริกไทย	สด	700	10047345	15.7	0.07	0.04	0.002	0.025	0.038	0.06	0.13	0.18	0.21
13	พริกหยวก	สุก	1108	14833895	23.1	0.41	0.22	0.01	0.17	0.20	0.38	0.89	0.99	1.06
14	พริกหวาน	สด	292	2964360	4.6	0.51	0.29	0.03	0.18	0.24	0.41	1.00	1.42	1.69
15	มะเขือเทศ	สด	3286	36064999	56.2	0.64	0.41	0.01	0.23	0.27	0.56	1.38	1.67	2.16
16	มะเขือเป	สุก	2835	36462939	56.8	1.14	0.68	0.02	0.46	0.57	0.94	2.14	2.56	3.85
17	มะเขือพวง	สุก	1236	18123865	28.2	0.25	0.13	0.006	0.089	0.11	0.21	0.47	0.53	0.66
18	มะเขือยาว	สุก	1706	21494619	33.5	0.93	0.49	0.02	0.36	0.42	0.82	1.89	2.05	2.66
19	มะรุม	สุก	993	13644790	21.3	1.17	0.67	0.03	0.41	0.50	0.95	2.24	2.91	3.55
20	มะละกอ	สุก	1055	9484691	14.8	0.70	0.41	0.02	0.26	0.33	0.56	1.40	1.78	2.12
21	มะละกอ	สด	3613	38919565	60.6	1.03	0.60	0.01	0.34	0.45	0.90	2.07	2.53	3.38
22	สะตอ	สด	908	7663823	11.9	0.41	0.30	0.01	0.14	0.17	0.30	0.96	1.28	1.52
23	ลูกเนียง	สด	303	2501877	3.9	0.44	0.35	0.03	0.15	0.16	0.33	1.05	1.61	1.85
24	เมล็ดกระ	สด	721	7796797	12.1	0.18	0.15	0.006	0.061	0.070	0.14	0.40	0.56	1.03
6.1.4	แตงฟัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนต่อบริโภค/วัน)													
1	ฟักทอง	สุก	3741	36706196	57.2	0.85	0.61	0.02	0.30	0.35	0.68	1.95	2.60	3.45
2	ฟักเขียว	สุก	2053	20864819	32.5	0.98	0.60	0.02	0.37	0.42	0.86	2.07	2.32	3.03
3	แตงกวา	สด	5218	49527581	77.2	1.53	1.22	0.04	0.48	0.56	1.17	3.69	4.71	6.87
4	มะระ	สุก	1345	16255746	25.3	0.94	0.58	0.02	0.33	0.38	0.79	1.82	2.30	3.17
5	น้ำเต้าอั่ว	สุก	513	5951701	9.3	1.22	0.79	0.05	0.42	0.50	1.03	2.57	3.49	3.92
6	บวบเหลี่ยม	สุก	1817	19596073	30.5	0.92	0.48	0.02	0.38	0.44	0.85	1.88	2.19	2.80
6.1.5	เห็ด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนต่อบริโภค/วัน)													
1	เห็ดฟาง	สุก	3039	32771619	51.1	0.60	0.34	0.009	0.24	0.26	0.54	1.26	1.38	1.73
2	เห็ดโคน	สุก	387	4016641	6.3	0.71	0.43	0.03	0.29	0.34	0.58	1.42	1.66	2.26
3	เห็ดนางฟ้า	สุก	2954	28331816	44.1	0.65	0.40	0.010	0.24	0.27	0.54	1.32	1.63	2.12
4	เห็ดเผาะ	สุก	464	5624103	8.8	0.57	0.32	0.02	0.23	0.28	0.49	1.20	1.33	1.64
5	เห็ดหอม	สุก	1188	13019485	20.3	0.46	0.27	0.011	0.20	0.22	0.42	0.97	1.26	1.38
6	เห็ดหูหนู	สุก	1507	14895016	23.2	0.46	0.28	0.008	0.18	0.20	0.41	0.97	1.16	1.50
7	เห็ดหูหนู	สุก	650	5964832	9.3	0.25	0.16	0.009	0.090	0.100	0.21	0.54	0.59	0.72
6.1.6	ยอดผัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนต่อบริโภค/วัน)													
1	ขึ้นฉ่าย	สด	2163	26623290	41.5	0.19	0.12	0.004	0.075	0.09	0.16	0.45	0.50	0.62
2	ชะอม	สุก	3032	33765208	52.6	0.26	0.15	0.004	0.101	0.12	0.23	0.53	0.62	0.79
3	ตำลึง	สุก	3395	33505659	52.2	0.42	0.26	0.008	0.16	0.19	0.36	0.90	1.05	1.42
4	ยอดผัก	สุก	406	5621317	8.8	0.60	0.35	0.03	0.23	0.27	0.54	1.30	1.49	1.51
5	ผักกูด	สุก	724	8053083	12.5	0.40	0.21	0.01	0.13	0.16	0.35	0.78	0.87	1.11
6	ผักขี้สอม	สุก	189	2491330	3.9	0.19	0.09	0.009	0.079	0.093	0.17	0.36	0.38	0.47
7	ผักปลัง	สุก	392	5921403	9.2	0.59	0.35	0.03	0.22	0.25	0.51	1.23	1.60	1.75
8	ผักหนาม	สุก	215	3162982	4.9	0.49	0.27	0.03	0.19	0.25	0.41	1.01	1.08	1.29
9	ผักหวาน	สุก	1130	13540129	21.1	0.30	0.18	0.009	0.111	0.13	0.25	0.62	0.81	0.97
10	ยอดกระถิน	สด	997	14055661	21.9	0.22	0.15	0.006	0.083	0.095	0.19	0.46	0.54	0.76
11	ยอดแค	สุก	641	10472136	16.3	0.22	0.14	0.007	0.079	0.10	0.20	0.45	0.49	0.64
12	ขี้เหล็ก	สุก	1193	16576585	25.8	0.67	0.38	0.016	0.25	0.29	0.59	1.39	1.52	2.04
13	สะเดา	สุก	922	13937961	21.7	0.21	0.13	0.005	0.075	0.101	0.18	0.50	0.56	0.62
14	ใบชะมวง	สด	370	3347475	5.2	0.13	0.07	0.004	0.050	0.059	0.13	0.24	0.30	0.37
15	ผักบุ้งจีน	สุก	3818	35781813	55.7	0.60	0.36	0.01	0.22	0.27	0.51	1.24	1.46	2.00
16	ผักบุ้งไทย	สุก	1956	18623552	29.0	0.52	0.33	0.01	0.17	0.21	0.43	1.15	1.38	1.75
17	ผักบุ้งไทย	สด	1913	22470032	35.0	0.39	0.30	0.01	0.13	0.15	0.32	0.74	0.93	1.30
18	ผักกระเฉด	สด	839	10839799	16.9	0.45	0.27	0.01	0.17	0.20	0.39	0.96	1.06	1.57
19	ผักแว่น	สด	218	2991471	4.7	0.29	0.23	0.04	0.12	0.14	0.23	0.87	1.32	1.42
6.1.7	ผักใบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนต่อบริโภค/วัน)													
1	ผักขี้	สด	5225	53427651	83.3	0.05	0.04	0.001	0.014	0.017	0.04	0.11	0.15	0.21
2	ผักขี้ฝรั่ง	สด	1208	15890082	24.8	0.03	0.02	0.001	0.012	0.014	0.030	0.07	0.08	0.09
3	ใบกะเพรา	สุก	4223	46654551	72.7	0.13	0.07	0.002	0.050	0.06	0.12	0.26	0.30	0.36
4	ใบโหระพา	สด	3412	40673361	63.4	0.13	0.08	0.002	0.047	0.055	0.11	0.27	0.31	0.42

5	ใบแมงลัก	สด	1492	22258624	34.7	0.12	0.08	0.003	0.043	0.051	0.10	0.25	0.28	0.32
6	ผักกาดข	สุก	5545	50234189	78.3	0.74	0.44	0.01	0.28	0.32	0.63	1.57	1.84	2.45
7	ผักกาดห	สด	1605	17461023	27.2	0.32	0.20	0.008	0.115	0.13	0.26	0.66	0.80	1.10
8	ผักกาดแ	สด	1180	10243222	16.0	0.30	0.18	0.008	0.12	0.14	0.26	0.67	0.75	0.99
9	ผักคะน้า	สุก	4114	42223650	65.8	0.55	0.31	0.007	0.21	0.24	0.47	1.12	1.25	1.63
10	ผักกวางด	สุก	2079	22352997	34.8	0.48	0.26	0.007	0.19	0.23	0.42	0.99	1.10	1.34
11	ตั้งโอ้	สุก	310	3664858	5.7	0.41	0.23	0.02	0.16	0.18	0.37	0.95	1.03	1.06
12	ปวยเล้ง	สุก	142	1378721	2.1	0.50	0.26	0.03	0.18	0.21	0.46	1.05	1.05	1.29
13	ใบชะพลู	สด	747	10377338	16.2	0.12	0.07	0.003	0.042	0.051	0.10	0.24	0.26	0.35
14	ใบบัวบก	สด	670	7638571	11.9	0.12	0.08	0.004	0.050	0.057	0.11	0.27	0.29	0.47
17	ใบยอ	สุก	505	7081800	11.0	0.24	0.13	0.008	0.103	0.115	0.22	0.48	0.58	0.72
6.1.8	ผักสลัดอื่น/หัว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนทีบริโภค/วัน)													
1	เซเลอรี่	สด	184	2064598	3.2	0.22	0.15	0.02	0.074	0.093	0.19	0.56	0.65	0.69
2	ชาวอน	สด	1342	20186678	31.4	0.37	0.22	0.010	0.12	0.15	0.30	0.72	1.02	1.22
3	ยอดมะพ	สุก	546	5255185	8.2	0.55	0.32	0.016	0.21	0.23	0.51	1.08	1.32	1.83
4	ไ้สดันกล	สุก	536	6562058	10.2	0.58	0.28	0.016	0.23	0.27	0.56	1.09	1.29	1.42
5	หน่อไม้	สุก	1760	20973714	32.7	0.62	0.38	0.01	0.22	0.26	0.54	1.32	1.58	2.08
6	หน่อไม้ฝ	สุก	539	6183820	9.6	0.68	0.40	0.02	0.25	0.28	0.58	1.43	1.60	1.95
7	แครอท	สุก	3514	28336649	44.1	0.38	0.28	0.008	0.14	0.16	0.32	0.89	1.15	1.54
8	หัวไชเท้า	สุก	1751	17565706	27.4	0.70	0.43	0.01	0.27	0.31	0.59	1.49	1.67	2.25
6.1.9	ผักดอก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนทีบริโภค/วัน)													
1	ดอกขจร	สุก	413	4741525	7.4	0.51	0.30	0.02	0.19	0.23	0.45	1.08	1.33	1.61
2	ดอกแค	สุก	1884	24902038	38.8	0.75	0.45	0.01	0.28	0.32	0.67	1.53	1.67	2.01
3	ปลีกล้วย	สุก	1835	22537750	35.1	0.67	0.47	0.02	0.23	0.27	0.56	1.43	1.94	2.46
6.2	ผักแปรรูป													
5.2.1	ผักดอง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนทีบริโภค/วัน)													
1	ผักกาดด	พร้อมบริโ	1774	19682146	30.7	0.48	0.29	0.010	0.18	0.20	0.42	1.03	1.19	1.44
2	ผักเสี้ยน	พร้อมบริโ	357	5008088	7.8	0.32	0.18	0.01	0.126	0.15	0.29	0.67	0.77	0.87
3	ผักส้ม	พร้อมบริโ	199	3362739	5.2	0.35	0.27	0.018	0.14	0.17	0.29	0.73	0.86	1.28
4	ผักดองก	สำเร็จรูป	386	4163344	6.5	0.32	0.20	0.017	0.123	0.13	0.25	0.71	0.92	1.02
6.2.2	ผักแห้ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนทีบริโภค/วัน)													
1	พริกขีหนู	สุก	1074	15596211	24.3	0.02	0.02	0.001	0.0073	0.009	0.02	0.05	0.07	0.10
2	พริกขีฟ้า	สุก	381	6204347	9.7	0.04	0.02	0.002	0.017	0.019	0.04	0.09	0.10	0.11
3	ดอกไม้จี้	สุก	116	1233797	1.9	0.18	0.13	0.020	0.060	0.066	0.15	0.50	0.66	0.66
4	หน่อไม้จี้	สุก	169	1638166	2.6	0.61	0.37	0.03	0.26	0.29	0.57	1.42	1.64	1.81
5	สาหร่าย	สุก	950	7266038	11.3	0.43	0.33	0.012	0.15	0.18	0.34	1.09	1.34	1.70
7	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป													
7.1	ผลไม้													
7.1.1	ผลไม้: ผลสด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนทีบริโภค/วัน)													
1	กล้วยนำ	สด	4607	43590323	67.9	2.02	1.62	0.04	0.75	0.84	1.65	4.73	6.37	8.84
2	กล้วยหอ	สด	1915	15885726	24.7	2.09	1.46	0.05	0.77	1.03	1.58	4.86	5.81	7.83
3	กล้วยเล้ง	สด	851	6323252	9.9	1.77	1.26	0.06	0.59	0.75	1.49	4.20	4.75	6.36
4	แอปเปิ้ล	สด	3906	31461313	49.0	3.54	2.34	0.04	1.38	1.53	3.18	8.09	10.05	12.84
5	สาลี่	สด	1013	8511354	13.3	3.84	2.38	0.09	1.63	1.75	3.56	8.19	10.75	12.88
6	ลูกแพร์	สด	89	742121	1.2	3.44	2.03	0.25	1.14	1.63	3.28	6.16	6.75	15.00
7	สมเขี้ยว	สด	3544	32184696	50.1	2.99	2.26	0.06	1.13	1.38	2.20	7.40	8.67	12.19
8	ฝรั่ง	สด	3229	29973251	46.7	4.29	2.64	0.07	1.61	1.95	3.87	9.06	11.73	15.11
9	พุทรา	สด	708	7418286	11.6	2.18	2.15	0.15	0.69	0.73	1.59	5.64	7.76	12.96
10	มะละกอ	สด	3572	34107232	53.1	2.75	1.97	0.05	0.84	1.09	2.26	6.39	8.65	10.55
11	สับปะรด	สด	3219	30193506	47.1	3.25	2.22	0.07	1.18	1.47	2.85	7.33	8.95	12.74
12	แคนตาลู	สด	688	6629344	10.3	2.97	2.49	0.13	0.92	1.08	2.34	6.32	8.76	12.39
13	มะพร้าว	สด	2794	25369119	39.5	6.62	3.77	0.10	2.83	3.17	6.04	13.66	18.22	22.53
14	อ้อย (นำ	สด	500	4401775	6.9	3.73	2.20	0.11	1.41	1.58	3.40	8.10	9.43	12.99
7.1.2	ผลไม้แปรรูป: เตือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนทีบริโภค/วัน)													
1	แตงโม	สด	5150	45655257	71.1	4.23	3.39	0.08	1.21	1.55	3.32	9.80	13.33	18.75

2	มะม่วง สด	สด	3498	32183186	50.2	3.98	2.82	0.07	1.18	1.56	3.52	8.76	11.33	14.41
3	มะม่วง ดี	สด	2941	31149070	48.5	2.11	1.62	0.05	0.56	0.75	1.90	4.77	6.34	8.11
4	ชมพู	สด	2645	24058761	37.5	2.84	2.08	0.06	0.97	1.14	2.32	6.50	9.05	12.47
5	แก้วมังกร	สด	1928	17993001	28.0	4.13	4.52	0.17	1.25	1.51	3.16	8.44	11.03	17.27
6	ขนุนสุก	สด	1668	16695350	26.0	2.93	2.34	0.09	0.97	1.15	2.43	6.51	8.94	12.31
7	มะขามห	สด	1650	18840894	29.4	0.74	0.72	0.02	0.26	0.30	0.60	1.78	2.11	3.11
8	ทับทิม	สด	1067	9657915	15.0	2.08	2.11	0.09	0.60	0.71	1.54	4.50	7.02	8.27
9	สตรอว์เบ	สด	987	7761027	12.1	1.77	1.39	0.07	0.52	0.65	1.31	4.27	5.33	7.24
10	มะปราง	สด	758	8604749	13.4	2.37	2.06	0.09	0.78	0.86	1.90	6.00	7.89	10.69
11	มะไฟ	สด	747	8609089	13.4	1.10	1.26	0.08	0.37	0.42	0.77	2.68	3.44	8.82
12	เชอร์รี่โ	สด	198	1902959	3.0	0.67	0.49	0.04	0.17	0.19	0.55	1.55	1.94	2.26
7.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	เงาะ	สด	3625	31652141	49.3	1.74	1.63	0.04	0.58	0.75	1.23	4.41	6.16	9.32
2	มังคุด	สด	2886	26756138	41.7	2.40	2.04	0.07	0.79	0.93	1.79	6.02	8.18	11.14
3	ลำไย	สด	2875	26726711	41.6	1.70	1.51	0.05	0.53	0.65	1.27	4.17	5.57	7.57
4	ทุเรียน	สด	2328	21677882	33.8	3.72	2.67	0.08	1.27	1.46	3.05	8.39	10.93	14.44
5	ลิ้นจี่	สด	2199	21457957	33.4	1.50	1.26	0.04	0.52	0.60	1.25	3.58	4.75	7.30
6	น้อยหน่า	สด	1083	11404872	17.8	1.47	1.04	0.05	0.49	0.61	1.30	3.60	4.29	5.15
7	สละ ระก	สด	933	9182988	14.3	1.33	1.28	0.06	0.44	0.49	1.02	3.30	4.45	7.91
8	กระท้อน	สด	847	8965832	14.0	3.65	2.80	0.13	1.30	1.54	3.17	8.05	9.03	12.89
9	มะยม	สด	785	8897642	13.9	0.54	0.44	0.03	0.18	0.22	0.42	1.39	1.86	2.63
7.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	องุ่น	สด	3832	33358968	52.0	1.61	1.29	0.03	0.43	0.53	1.18	4.07	5.33	6.89
2	ลองกอง	สด	2504	23431234	36.5	1.26	0.97	0.03	0.43	0.49	0.99	2.93	4.14	5.59
3	กล้วยไข่	สด	1714	16399231	25.5	1.88	1.45	0.05	0.61	0.75	1.56	4.44	5.43	6.67
4	ส้มโอ	สด	1472	14242131	22.2	1.99	1.40	0.06	0.66	0.88	1.55	4.35	5.80	8.00
5	ละมุด	สด	1301	14636303	22.8	2.28	1.64	0.06	0.78	0.96	1.89	4.76	6.29	9.30
6	มะเฟือง	สด	566	6202804	9.7	2.12	1.50	0.09	0.60	0.67	1.77	4.68	5.88	8.16
7	มะกอกน	สด	371	4640770	7.2	1.86	1.19	0.07	0.78	0.94	1.44	4.16	5.51	5.76
8	ลูกพลับ	สด	323	3598866	5.6	1.65	1.02	0.08	0.65	0.80	1.41	3.55	3.80	4.54
9	ส้มเข่ง	สด	248	2723684	4.2	3.45	2.41	0.20	1.34	1.45	2.93	8.05	9.49	11.58
10	เชอร์รี่	สด	184	1480985	2.3	0.95	0.77	0.09	0.27	0.31	0.71	2.18	3.27	3.63
11	ลูกพรุนส	สด	69	606481	0.9	1.40	0.82	0.09	0.57	0.71	1.23	2.46	3.22	5.72
12	ลูกไหนด	สด	60	771868	1.2	3.51	2.89	0.55	1.17	1.20	2.15	11.43	11.43	12.06
7.2	ผลไม้แปรรูป													
7.2.1	ผลไม้อบแห้ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กล้วยตาก	พร้อมบริโภ	453	4203706	6.5	0.88	0.54	0.04	0.32	0.38	0.76	1.85	1.99	2.88
2	ลำไย ลิ	พร้อมบริโภ	95	837357	1.3	0.60	0.32	0.03	0.30	0.30	0.47	1.29	1.44	1.61
3	ลูกชิด	พร้อมบริโภ	238	1889708	2.9	0.67	0.60	0.06	0.16	0.20	0.50	1.76	2.33	2.94
4	ลูกเกด	พร้อมบริโภ	566	3927520	6.1	0.84	0.60	0.03	0.28	0.34	0.72	2.17	2.43	2.94
5	ลูกพรุน	พร้อมบริโภ	424	3455085	5.4	0.96	0.71	0.07	0.34	0.40	0.79	2.22	2.73	4.18
6	ลูกพลับ	พร้อมบริโภ	48	445697	0.7	0.91	0.45	0.08	0.37	0.46	0.87	1.54	1.86	2.17
7	อินทผลั	พร้อมบริโภ	290	2064035	3.2	0.89	0.68	0.06	0.31	0.32	0.70	2.01	2.93	3.23
7.2.2	ผลไม้ปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ผลไม้ห	พร้อมบริโภ	304	2025639	3.2	0.88	0.63	0.05	0.29	0.33	0.76	2.29	2.62	3.23
2	มะขามค	พร้อมบริโภ	690	5803300	9.0	0.76	0.53	0.03	0.23	0.29	0.60	1.70	2.16	2.72
7.2.3	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ฝรั่งแช	พร้อมบริโภ	1212	8886848	13.8	3.97	2.74	0.11	1.12	1.35	3.26	9.07	10.88	13.11
2	มะม่วงแ	พร้อมบริโภ	1128	10453171	16.3	1.18	0.85	0.04	0.44	0.50	0.95	3.02	3.63	4.53
3	มะดันแช	พร้อมบริโภ	84	1002538	1.6	1.39	0.74	0.10	0.61	0.74	1.21	2.73	2.76	3.83
4	มะกอกน	พร้อมบริโภ	74	809104	1.3	1.44	1.00	0.15	0.63	0.72	1.08	4.07	4.55	5.02
7.2.4	ผลไม้กวน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ทุเรียนก	พร้อมบริโภ	203	1440910	2.2	0.70	0.47	0.05	0.24	0.29	0.61	1.53	1.78	2.24
2	กล้วยกว	พร้อมบริโภ	315	1816825	2.8	0.67	0.52	0.04	0.18	0.18	0.53	1.60	2.11	2.77
3	มะม่วงก	พร้อมบริโภ	528	4463130	7.0	0.69	0.61	0.04	0.21	0.22	0.50	1.87	2.90	3.33

4	ลูกหยีแก้วพร้อมบริโ	113	785529	1.2	0.56	0.35	0.04	0.22	0.22	0.50	1.20	1.50	1.92	
7.2.5	ผลไม้กระป๋อง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	เงาะ ลำไยสำเร็จรูป	1016	6616473	10.3	2.39	1.67	0.08	0.64	0.79	1.91	5.34	6.17	8.01	
2	วันมะพร้าวพร้อมบริโ	532	3751545	5.8	0.61	0.50	0.04	0.20	0.23	0.45	1.52	2.08	2.80	
7.2.6	ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กล้วย ทพร้อมบริโ	1201	10925304	17.0	0.51	0.34	0.015	0.17	0.20	0.43	1.12	1.39	1.79	
2	เผือก ทพร้อมบริโ	530	4599878	7.2	0.46	0.28	0.02	0.16	0.17	0.41	0.98	1.15	1.36	
3	ทุเรียน ทพร้อมบริโ	359	2505289	3.9	0.59	0.36	0.02	0.18	0.18	0.52	1.26	1.57	1.96	
4	มัน ทอดพร้อมบริโ	160	1487161	2.3	0.42	0.29	0.04	0.16	0.17	0.34	1.11	1.16	1.39	
5	ขนุน อบพร้อมบริโ	94	631267	1.0	0.46	0.31	0.04	0.15	0.17	0.33	1.23	1.32	1.54	
8	เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	เบียร์ พร้อมดื่ม	633	10294414	16.0	11.27	12.93	0.83	3.05	3.86	9.16	27.89	33.64	51.82	
2	ไวน์ พร้อมดื่ม	26	354805	0.6	2.39	3.52	0.92	0.40	0.40	1.07	14.65	14.65	15.44	
3	เครื่องดื่มพร้อมดื่ม	93	1106141	1.7	8.07	6.89	1.23	2.29	2.67	5.20	27.55	27.58	27.58	
9	เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ไมโล โอพร้อมดื่ม	747	5728769	8.9	4.17	2.27	0.09	1.84	2.20	3.60	8.05	10.82	13.58	
2	ไมโล โอสำเร็จรูป	651	4510913	7.0	0.16	0.13	0.01	0.052	0.06	0.12	0.37	0.48	0.70	
3	ไมโล โอสำเร็จรูป	1663	11585244	18.0	0.76	0.47	0.01	0.33	0.41	0.62	1.80	2.15	2.46	
4	โกโก้ 3 in 1สำเร็จรูป	39	400928	0.6	0.29	0.13	0.03	0.13	0.20	0.27	0.58	0.58	0.65	
5	นมถั่วเหลืองพร้อมดื่ม	3289	30188967	47.0	4.05	2.60	0.05	1.84	2.17	3.60	7.81	10.46	13.66	
6	น้ำตาลหูกสำเร็จรูป	206	1506972	2.3	0.58	0.26	0.02	0.25	0.34	0.53	0.97	1.32	1.78	
7	เครื่องดื่มพร้อมดื่ม	120	955591	1.5	3.86	1.88	0.21	1.70	2.29	3.50	6.99	10.09	12.25	
8	เครื่องดื่มสำเร็จรูป	186	1449452	2.3	0.54	0.24	0.02	0.25	0.30	0.49	1.07	1.31	1.42	
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม	922	7667552	11.9	4.29	2.22	0.10	2.08	2.54	3.83	8.87	11.11	13.37	
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม	884	6133165	9.6	3.65	2.01	0.08	1.53	1.81	3.29	7.69	10.05	11.70	
11	เครื่องดื่มพร้อมดื่ม	1833	12964937	20.2	5.46	3.60	0.13	2.06	2.45	4.46	12.20	15.85	19.15	
12	เครื่องดื่มพร้อมดื่ม	1307	8932847	13.9	4.57	2.82	0.12	2.06	2.42	3.70	10.54	12.00	15.58	
13	น้ำอัดลมพร้อมดื่ม	1258	9989660	15.6	6.15	4.01	0.15	2.20	2.53	5.00	13.23	16.33	22.68	
14	น้ำอัดลมพร้อมดื่ม	808	5333302	8.3	4.69	2.85	0.17	1.71	2.17	3.81	11.18	12.90	14.86	
15	น้ำอัดลมพร้อมดื่ม	3949	33679008	52.5	6.45	4.42	0.10	2.24	2.78	5.29	14.12	17.67	25.10	
16	น้ำอัดลมพร้อมดื่ม	197	1480999	2.3	6.05	3.62	0.37	2.14	2.50	5.00	11.68	15.20	21.38	
17	น้ำอัดลมพร้อมดื่ม	873	5383173	8.4	4.73	2.57	0.15	1.71	2.48	4.02	9.89	11.61	14.86	
18	เครื่องดื่มพร้อมดื่ม	2771	22489002	35.0	7.26	3.94	0.11	2.97	3.64	6.50	14.45	17.92	22.62	
19	ชาชง ต่าง ๆ พร้อม ดื่ม (น้ำชา+ ส่วนผสม อย่าง อื่น ไม่ รวม น้ำแข็ง) เช่น ชา เย็น ชา เขียว เย็น ชาดำ เย็น	พร้อมดื่ม	1460	12291610	19.1	3.87	1.86	0.06	1.69	2.11	3.42	7.20	8.49	11.04

20	ชาจีน/ ชาผง ชนิด ซอง (น้ำชา ไม่มี ส่วนผสม อย่าง อื่น ไม่ รวม น้ำแข็ง) เช่น ใบชา ตรา สามม้า ลิปตัน เร นองที่	พร้อมดื่ม	231	2146154	3.3	2.36	1.98	0.21	0.80	1.01	1.68	7.27	7.85	8.47
21	ชา 3 in 1	สำเร็จรูป	173	1007068	1.6	0.49	0.23	0.02	0.23	0.24	0.46	0.88	0.96	1.27
22	ชา 3 in 1	สำเร็จรูป	232	1208128	1.9	0.16	0.08	0.008	0.068	0.08	0.14	0.33	0.38	0.38
23	เครื่องดื่ม	พร้อมดื่ม	287	4166258	6.5	2.93	1.07	0.08	1.35	1.98	2.84	4.27	5.71	6.72
24	เครื่องดื่ม	พร้อมดื่ม	23	222692	0.3	3.20	1.09	0.16	1.37	2.17	3.24	4.33	4.33	6.93
25	เครื่องดื่ม	พร้อมดื่ม	493	5694579	8.9	3.57	1.29	0.09	1.78	2.14	3.30	5.90	6.82	7.40
26	ผงกาแฟ	สำเร็จรูป	461	6052966	9.4	0.04	0.02	0.002	0.018	0.02	0.04	0.08	0.10	0.17
27	กาแฟ 3 in 1	สำเร็จรูป	975	14409988	22.4	0.38	0.19	0.01	0.18	0.21	0.31	0.74	0.92	1.16
28	กาแฟ 3 in 1	สำเร็จรูป	48	798641	1.2	0.22	0.06	0.01	0.15	0.16	0.21	0.34	0.34	0.34
29	เครื่องดื่ม	พร้อมดื่ม	1126	12910162	20.1	4.35	1.61	0.06	2.64	2.96	4.15	6.78	8.24	10.27
30	เครื่องดื่ม	พร้อมดื่ม	787	12726852	19.8	2.31	0.77	0.04	1.29	1.39	2.26	3.38	4.26	5.47
10	ขนมขบเคี้ยว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	1484	8943973	13.9	0.39	0.38	0.02	0.09	0.11	0.27	1.06	1.34	1.84
2	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	1375	10033826	15.6	0.49	0.35	0.01	0.17	0.19	0.38	1.14	1.42	1.68
3	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	1230	7166440	11.2	0.61	0.43	0.02	0.19	0.23	0.47	1.42	1.72	2.19
4	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	928	6400969	10.0	0.91	0.60	0.03	0.30	0.34	0.78	1.96	2.43	2.94
5	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	923	5212814	8.1	0.51	0.40	0.02	0.16	0.19	0.38	1.13	1.41	2.48
6	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	903	5000357	7.8	0.84	0.54	0.03	0.26	0.34	0.71	2.00	2.36	2.67
7	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	4025	28562363	44.5	0.54	0.41	0.01	0.15	0.19	0.42	1.22	1.41	1.87
8	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	1622	9883831	15.4	0.57	0.41	0.01	0.19	0.22	0.46	1.28	1.69	2.11
9	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	419	3127466	4.9	0.52	0.36	0.03	0.112	0.14	0.47	1.22	1.50	1.93
10	ขนมขบเคี้ยว	สำเร็จรูป	1541	9185378	14.3	0.84	0.61	0.02	0.23	0.27	0.71	2.00	2.46	3.33
11	ผลิตภัณฑ์	สำเร็จรูป	2034	14563433	22.7	0.30	0.21	0.007	0.090	0.11	0.26	0.70	0.81	1.07
12	สาหร่าย	สำเร็จรูป	2696	15666789	24.4	0.20	0.16	0.004	0.057	0.07	0.17	0.48	0.63	0.85
11	ขนมไทย													
11.1	ขนมหวาน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	122	1280883	2.0	1.39	0.77	0.08	0.56	0.58	1.25	2.61	3.14	4.53
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	145	1491503	2.3	1.27	0.88	0.10	0.49	0.58	0.93	3.09	3.64	5.36
3	ถั่วตัด	พร้อมบริโภค	335	3566731	5.6	0.67	0.47	0.04	0.27	0.31	0.54	1.45	1.95	2.42
4	กระยาสาร	พร้อมบริโภค	239	2167062	3.4	0.59	0.44	0.04	0.19	0.21	0.49	1.52	1.69	2.22
11.2	ขนมทอด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กล้วยทอด	พร้อมบริโภค	2916	26763172	41.7	1.08	0.65	0.02	0.40	0.51	0.92	2.31	2.76	3.65
2	ข้าวเม่า	พร้อมบริโภค	297	3108015	4.8	1.18	0.62	0.05	0.51	0.69	1.01	2.37	2.99	3.95
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	441	4672709	7.3	0.80	0.46	0.02	0.28	0.43	0.66	1.58	1.96	2.45

4	มันทอด	พร้อมบริโภ	1226	13267286	20.7	0.70	0.42	0.02	0.27	0.34	0.55	1.51	1.81	2.50
11.3	ขนมเชื่อม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กล้วยเชื่อม	พร้อมบริโภ	698	5850974	9.1	1.14	0.80	0.05	0.35	0.42	0.89	2.44	3.40	4.99
2	จาวตาล	พร้อมบริโภ	132	1159078	1.8	0.79	0.45	0.06	0.32	0.33	0.62	1.58	1.85	2.18
3	ฟักทอง	พร้อมบริโภ	569	4953885	7.7	1.50	1.00	0.05	0.56	0.63	1.21	3.14	4.24	5.38
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภ	122	1275389	2.0	1.22	0.75	0.07	0.47	0.52	1.03	2.65	3.51	4.42
5	มันสำปะ	พร้อมบริโภ	457	4803325	7.5	1.78	1.06	0.06	0.66	0.82	1.53	3.80	4.79	5.88
11.4	ข้าวเหนียวต้มต่างๆ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ข้าวเหนียว	พร้อมบริโภ	1269	9734505	15.2	1.82	1.03	0.03	0.75	0.99	1.60	3.67	4.80	6.48
11.5	ขนมที่มีส่วนประกอบจากไข่ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ทองหยิบ	พร้อมบริโภ	1694	13137138	20.5	0.91	0.61	0.02	0.30	0.35	0.73	2.01	2.51	3.20
2	เม็ดขนุน	พร้อมบริโภ	1004	9084302	14.2	0.86	0.56	0.03	0.29	0.33	0.69	1.84	2.08	3.06
3	สังขยาฟ	พร้อมบริโภ	569	6180723	9.6	1.20	0.72	0.03	0.43	0.55	1.07	2.53	3.11	3.76
4	ขนมหม้อ	พร้อมบริโภ	949	8838433	13.8	1.07	0.64	0.02	0.42	0.49	0.96	2.17	2.63	3.68
11.6	แป้งนึ่ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภ	694	6224507	9.7	0.99	0.61	0.03	0.36	0.42	0.83	2.04	2.65	3.21
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภ	1659	14585785	22.7	1.73	1.14	0.04	0.71	0.90	1.40	3.96	5.03	6.06
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภ	1127	11017988	17.2	1.20	0.75	0.03	0.45	0.50	1.02	2.68	3.11	3.98
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภ	658	5634046	8.8	1.20	0.79	0.05	0.40	0.49	0.92	2.65	3.32	4.29
5	ขนมสาส	พร้อมบริโภ	294	1739779	2.7	0.77	0.56	0.04	0.17	0.19	0.71	1.63	2.38	3.14
6	ข้าวต้ม	พร้อมบริโภ	2716	27333396	42.6	1.73	1.08	0.03	0.71	0.79	1.56	3.52	4.56	6.45
7	ขี้นุทรา	พร้อมบริโภ	52	445722	0.7	1.54	0.90	0.17	0.65	0.65	1.56	2.79	5.24	5.24
8	ต้มแดง	พร้อมบริโภ	265	2294831	3.6	1.04	0.56	0.05	0.31	0.46	0.88	2.00	2.14	2.76
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภ	356	3451755	5.4	0.84	0.54	0.04	0.32	0.36	0.69	1.79	2.30	3.09
10	น้ำตาล	พร้อมบริโภ	246	1686165	2.6	0.62	0.43	0.04	0.18	0.23	0.48	1.65	1.72	1.79
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภ	437	2615891	4.1	0.80	0.65	0.05	0.25	0.27	0.57	2.09	2.39	2.88
12	สอดไส้	พร้อมบริโภ	1912	18007487	28.1	1.05	0.62	0.02	0.44	0.49	0.96	2.18	2.72	3.42
11.7	ขนมแป้งทอด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภ	57	587041	0.9	0.47	0.23	0.04	0.130	0.137	0.51	0.89	0.89	1.05
2	โรตี่	พร้อมบริโภ	1507	9974737	15.5	1.09	0.68	0.02	0.49	0.59	0.89	2.47	3.08	3.66
3	ขนมไข่	พร้อมบริโภ	574	5093960	7.9	0.99	0.68	0.03	0.27	0.39	0.76	2.12	2.70	3.67
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภ	396	4604319	7.2	0.88	0.55	0.04	0.31	0.34	0.74	1.93	2.44	2.71
5	ขนมฝัก	พร้อมบริโภ	421	4549310	7.1	1.74	1.24	0.09	0.53	0.66	1.35	3.91	5.76	5.98
6	ขนมลา	พร้อมบริโภ	128	655991	1.0	0.15	0.11	0.011	0.044	0.053	0.12	0.31	0.46	0.65
11.8	อบผิง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	กล้วยลาด	พร้อมบริโภ	99	628143	1.0	0.75	0.50	0.07	0.23	0.23	0.61	1.61	2.32	2.50
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภ	394	2743448	4.3	0.58	0.43	0.03	0.15	0.21	0.46	1.52	1.99	2.27
3	บ่าบีน	พร้อมบริโภ	208	2131371	3.3	0.75	0.50	0.04	0.26	0.27	0.62	1.64	1.77	3.15
4	ทองม้วน	พร้อมบริโภ	693	5543402	8.6	0.51	0.39	0.02	0.19	0.21	0.41	1.16	1.68	2.06
5	สาสีกอ	พร้อมบริโภ	140	988960	1.5	0.53	0.38	0.05	0.18	0.20	0.41	1.09	1.37	1.92
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภ	844	6938878	10.8	0.71	0.50	0.03	0.21	0.26	0.60	1.65	1.97	2.61
11.9	แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ขนมครก	พร้อมบริโภ	1913	15985863	24.9	1.23	0.81	0.03	0.49	0.59	0.94	2.79	3.71	4.47
2	ตะโก้	พร้อมบริโภ	1299	11535389	18.0	1.29	0.83	0.03	0.40	0.51	1.07	2.69	3.28	4.33
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภ	739	7815266	12.2	0.89	0.58	0.02	0.37	0.42	0.81	1.91	2.62	3.48
4	กะละแม	พร้อมบริโภ	323	2426789	3.8	1.08	0.81	0.07	0.32	0.37	0.84	2.53	3.86	4.15
12	เครื่องปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมคนที่บริโภค/วัน)													
1	ซีอิ้วขาว	สำเร็จรูป	3687	35400225	55.1	0.09	0.08	0.002	0.029	0.03	0.07	0.22	0.27	0.40
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	5275	52429313	81.7	0.11	0.11	0.003	0.030	0.04	0.08	0.29	0.37	0.57
3	ซอสปรุงร	สำเร็จรูป	3283	34407453	53.6	0.09	0.09	0.002	0.027	0.03	0.07	0.24	0.29	0.44
4	น้ำส้ม	สำเร็จรูป	1878	22541742	35.1	0.12	0.10	0.004	0.032	0.044	0.10	0.29	0.36	0.51
5	ซอสมะ	สำเร็จรูป	2068	16728266	26.1	0.32	0.24	0.006	0.11	0.12	0.25	0.77	0.95	1.18
6	ซอสพริก	สำเร็จรูป	1764	17757982	27.7	0.29	0.20	0.007	0.11	0.13	0.25	0.70	0.85	1.07
7	น้ำจิ้ม	สำเร็จรูป	1232	12802378	19.9	0.35	0.22	0.011	0.12	0.14	0.31	0.76	0.90	1.18
8	น้ำจิ้ม	สำเร็จรูป	1192	13452720	21.0	0.57	0.35	0.014	0.18	0.22	0.49	1.22	1.35	1.57

9	นำปลาร้า	พร้อมบริโภ	2155	29239578	45.6	0.18	0.15	0.01	0.062	0.07	0.15	0.43	0.52	0.65
10	กะปิ	พร้อมบริโภ	3281	37458997	58.4	0.14	0.11	0.003	0.043	0.052	0.11	0.32	0.40	0.56
11	เกลือ	พร้อมบริโภ	3410	37920023	59.1	0.05	0.05	0.001	0.014	0.018	0.04	0.14	0.18	0.23
12	พริกไทย	พร้อมบริโภ	1663	20369970	31.7	0.004	0.004	0.0001	0.0013	0.0016	0.003	0.009	0.01	0.02
13	พริกขี้หนู	พร้อมบริโภ	3034	38215856	59.5	0.03	0.02	0.001	0.009	0.011	0.02	0.06	0.08	0.12
14	ถั่วลิสงป	พร้อมบริโภ	1359	15640358	24.4	0.10	0.06	0.002	0.033	0.042	0.08	0.19	0.23	0.27